ЛЕКАРСТВЕННЫЙ СОСТАВ РУККОЛЫ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА ОРГАНИЗМ.

Рахмонова Феруза Эрдановна

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация. Руккола, Гусеничник посевной, Индау посевной, или Эрука посевная (лат. Erúca satíva) — однолетнее травянистое растениеовощ семейства крестоцветных, рода Индау (Eruca) семейства Капустные — родственник брокколи, листовой капусты и кочанной капусты(Brassicaceae). Руккола встречается на всех континентах, за исключением Антарктиды. В Евразии насчитывается около 90 видов рукколы. Как правило, руккола растет в основном на песчаных почвах около дорог или же на каменистых склонах. В то же время ее можно встретить и на юге Европы, и в Африке, а также в Средней Азии и Индии. Руккола широко применяется в кулинарии во многих странах мира, благодаря своим особенным вкусовым качествам и аромату. Это растение широко применяется в народной медицине многих стран. В частности, в Индии используют полезные свойства рукколы для лечения нарывов на коже. Рукола — полезный продукт, который содержит вещества (глюкозаинаты и сульфорафаны), которые предохраняют организм от развития раковых опухолей. Также благодаря своему составу эта трава способна подавлять различные вирусы. Витамин А в виде каротиноидов улучшает зрение, повышает иммунитет, защищает слизистые оболочки. Группа витаминов В отвечает за нервную систему и работу мозга. Витамин К помогает заживлению ран. Рукола нормализует работу желудочно-кишечного тракта, борется с вредными микробами и вирусами. Повышает иммунитет. Витамины укрепляют стенки кровеносных сосудов, борются с отложением солей и появлением холестерина. Растение повышает уровень гемоглобина в крови, благотворно влияет «на нервы». Помогает быстро успокоиться и сосредоточиться. Еще рукола используется как мочегонное и тонизирующее средство.

Ключевые слова: Руккола, индау, антиоксидант, лечебные свойства, эфирные масла, Абу Али ибн Сино, фитонциды.

Abstract. Arugula, or arugula (Latin: Erúca sativa), is an annual herbaceous vegetable of the cruciferous family, genus Eruca, family Brassicaceae, and related to broccoli, kale, and cabbage (Brassicaceae). Arugula is found on every continent except Antarctica. There are approximately 90 species of arugula in Eurasia. Arugula typically grows primarily in sandy soils near roads or on rocky slopes. However, it can also be found in southern Europe, Africa, Central Asia, and India. Arugula is widely used in cooking in many countries due to its distinctive flavor and aroma. This plant is also widely used in folk medicine in many countries. In

ISSN 3030-3907

India, for example, arugula's beneficial properties are used to treat skin abscesses. Arugula is a healthy product containing substances (glucosainates and sulforaphanes) that protect the body from the development of cancerous tumors. This herb's composition also allows it to suppress various viruses. Vitamin A, in the form of carotenoids, improves vision, boosts immunity, and protects mucous membranes. The B vitamins are responsible for the nervous system and brain function. Vitamin K promotes wound healing. Arugula normalizes gastrointestinal function, fights harmful microbes and viruses, and boosts immunity. Vitamins strengthen blood vessel walls, combat salt deposits, and prevent cholesterol buildup. The plant increases hemoglobin levels in the blood and has a beneficial effect on the nerves. It helps you calm down and focus quickly. Arugula is also used as a diuretic and tonic.

Key words: Arugula, indau, antioxidant, medicinal properties, essential oils, Abu Ali ibn Sina, phytoncides.

Annotatsiya. Rukkola yoki rukkola (lotincha: Erúca sativa) - xochgullilar oilasiga, Eruca urug‘iga, Brassicaceae oilasiga mansub va brokkoli, karam va karam (Brassicaceae) bilan bog‘liq bo‘lgan bir yillik o‘t o‘simlik. Rukkola Antarktidadan tashqari barcha qit'alarda uchraydi. Yevroosiyoda rukkolaning taxminan 90 turi mavjud. Rukkola odatda asosan yo‘llar yaqinidagi qumli tuproqlarda yoki toshloq yonbag‘irlarda o‘sadi. Biroq, uni Janubiy Yevropa, Afrika, Markaziy Osiyo va Hindistonda ham topish mumkin. Rukkola o‘ziga xos ta'mi va xushbo‘yligi tufayli ko‘plab mamlakatlarda pishirishda keng qo‘llaniladi. Bu o‘simlik ko‘plab mamlakatlarda xalq tabobatida ham keng qo‘llaniladi. Masalan, Hindistonda rukkolaning foydali xususiyatlari teri xo‘ppozlarini davolash uchun ishlatiladi. Rukkola - bu organizmni saraton o‘smalari rivojlanishidan himoya qiluvchi moddalar (glyukozainatlar va sulforafanlar) ni o‘z ichiga olgan sog‘lom mahsulot. Bu o‘simlikning tarkibi unga turli viruslarni bostirishga imkon beradi. Karotinoidlar ko‘rinishidagi A vitamini ko‘rish qobiliyatini yaxshilaydi, immunitetni oshiradi va shilliq pardalarni himoya qiladi. B vitaminlari asab tizimi va miya faoliyati uchun javobgardir. K vitamini yaralarning bitishiga yordam beradi. Rukkola oshqozon-ichak faoliyatini normallashtiradi, zararli mikroblar va viruslarga qarshi kurashadi va immunitetni oshiradi. Vitaminlar qon tomirlari devorlarini mustahkamlaydi, tuz to‘planishiga qarshi kurashadi va xolesterin to‘planishining oldini oladi. O‘simlik qondagi gemoglobin miqdorini oshiradi va asablarga foydali ta'sir ko‘rsatadi. U tezda tinchlanishga va diqqatni jamlashga yordam beradi. Rukkola shuningdek, siydik haydovchi va tonik sifatida ham qo‘llaniladi.

Kalit so‘zlar: Rukkola, indau, antioksidant, dorivor xususiyatlari, efir moylari, Abu Ali ibn Sino, fitontsidlar.

ISSN 3030-3907

Введение.

Древнегреческий врач и ученый, Абу Али ибн Сина (Авиценна) в своей работе "Канон врачебной науки" описал индау как растение с высокой температурой в третьей степени и сухим во второй. С помощью такого согревающего свойства руккола помогает не только в переработке пищи, но и в очищении организма от шлаков (мочи), оказывает смягчающее действие на раны (особенно после укусов животных), регулирует водный баланс, способствует уменьшению всасывания холестерина и повышению гемоглобина, а также укрепляет нервную систему. Древнегреческий врач и ученый, Абу Али ибн Сина (Авиценна) в своей работе "Канон врачебной науки" описал индау как растение с высокой температурой в третьей степени и сухим во второй. В Древнем Риме руккола была одной из главных приправ на столах знати. Семена гусеницы, другое название рукколы, любили за их насыщенный, пряный, напоминающий горчицу вкус. Кроме того, в азиатских странах ее использовали для лечения болей в животе и горле, а в Индии масло рукколы применяли при кожных заболеваниях, устраняя мозоли. Так же, в XVI веке королева Англии Елизавета I не садилась обедать, если за столом не было рукколы, а во Франции XVIII века ее называли "растением певца" за удивительную способность возвращать потерянный голос. В настоящее время основными производителями рукколы являются Китай и США, но его выращивают также в Японии, Израиле, Северной Македонии, России, Барбадосе и на Цейлоне. «Дикая» рукола встречается на юге Европы и севере Африки, а также в Средиземноморском регионе, Средней Азии и Индии. В России пряность называли гусеничником — из-за формы листьев. Долгое время она считалась сорняком, поэтому ее скармливали домашним животным. Лишь в последние десятилетия рукола стала появляться и на российских столах. Не прихотливое растение можно выращивать на обрабатываемых полях. В домашних условиях зелень можно вырастить даже на подоконнике. Однолетнее растение высотой высотой до 40 см, прямой, ветвистый. Все листья несколько мясистые, рассеянно-волосистые, реже голые, со своеобразным запахом. Нижние листья лировидно-перистораздельные или рассечённые, с зубчатыми долями. Цветки бледно-, реже ярко-жёлтые с фиолетовыми жилками. Семена длиной 1,5—3 мм, 1—2,5 мм, светло-бурые или светло-коричневые, расположены в два ряда, сжато-овально-округлые. Цветёт в мае, плоды созревают в июне.

Первое правило при использовании руколы — свежесть. Для сохранения полезных свойств траву лучше хранить в холодильнике в емкости с водой до шести дней, а для более длительного использования — заморозить. В кулинарии руколу используют в качестве как

ISSN 3030-3907

самостоятельного блюда, так и гарнира. Она отлично сочетается с мясом, рыбой, бобовыми и морепродуктами, ее подают к разным видам сыра.

В рукколе много витаминов группы В, фолиевой кислоты, витамина С, калия, магния, цинка, железа и селена. Все они отлично укрепляют иммунитет, борются с бактериями.

Уникальные вещества флавоноиды укрепляют стенки кровеносных сосудов. Руккола помогает выводить холестерин, лишнюю жидкость, а также она просто находка для холериков – отлично влияет на нервную систему.а также не дает развиваться некоторым раковым клеткам.Рукколу советуют включать в питание людям с язвенной болезнью желудка. Зелень эффективно борется с повреждениями стенок желудка, уменьшает размеры язв и предупреждает возникновение новых, а также не дает развиваться некоторым раковым клеткам.

Сырая руккола – самый полезный вариант. В ста граммах рукколы содержится:

- Жир: 0,7 грамма
- Углеводы: 3,7 грамма
- Натрий: 27 миллиграммов
- Белок: 2,6 грамма

Рукола — кладезь витаминов и полезных минералов:

бета-каротин (витамин А) витамины группы В

витамин Е витамин С витамин К цинк селен марганец железо фосфор натрий

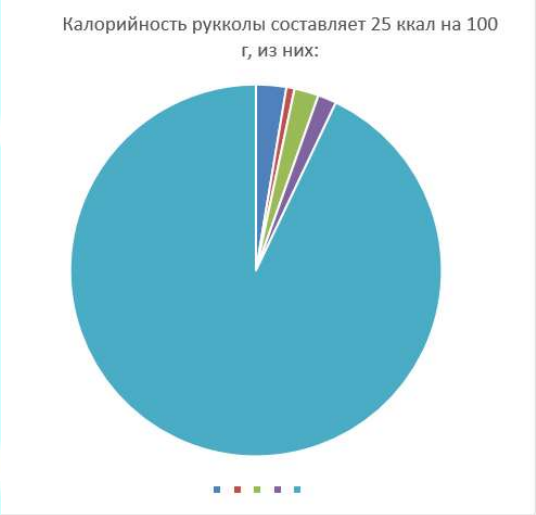
Руккола для женщин важна тем, что хороша для похудения и поддержания красоты. Она идеально подходит для диетического меню, ведь на 100 г зелени энергетическая ценность составляет 25 кКал.Замечено, что если рукколу есть регулярно, то ногти станут более крепкими, а волосы блестящими. Что касается наружного применения, часто из рукколы делают омолаживающие маски – кожа становится более упругой.

Руккола полна антиоксидантов — соединений, которые могут защитить или обратить вспять повреждение ваших клеток. Рукола нормализует работу желудочно-кишечного тракта, борется с вредными микробами и вирусами. Повышает иммунитет. Витамины укрепляют стенки кровеносных сосудов, борются с отложением солей и появлением холестерина. Растение повышает уровень гемоглобина в крови, благотворно влияет «на нервы». Помогает быстро успокоиться и сосредоточиться. Еще рукола используется как мочегонное и тонизирующее средство.

Руккола также содержит глюкозинолаты. Эти натуральные вещества, которые придают рукколе горький вкус и сильный аромат, могут защитить организм от некоторых видов рака, включая рак молочной

ISSN 3030-3907

железы , простаты , легких и толстой кишки. Руккола также может бороться с воспалением. В нем содержится достаточно витамина К, который полезен для костей и может помочь предотвратить остеопороз. «Горчичная трава» — именно так называлась рукола во времена Юлия Цезаря. Она считалась целебной. Например, сам древнеримский император просил приправлять руколой все свои снадобья. Цезарь считал, что рукола повышает мужское либидо и улучшает потенцию. В восточных странах (Турции, Ливане и Сирии) руколу использовали как средство от бесплодия. Травой лечили заболевания пищевода и дерматиты. В Индии из нее делали масло для кожи и волос. Экстракт руколы оказывает противодиабетическое действие на клетки скелетных мышц мыши. Кроме того, рукола и другие овощи семейства крестоцветных являются хорошим источником клетчатки, которая помогает регулировать уровень глюкозы в крови и снизить резистентность к инсулину. Продукты с высоким содержанием клетчатки надолго дают ощущение сытости, а это значит, что они предотвращают переедание. Диеты дополненные крестоцветными овощами, салатами и зелеными листовыми овощами, могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Такая диета уменьшает риск развития атеросклероза у пожилых женщин. Атеросклероз — это распространенное заболевание, при котором в артериях накапливаются бляшки, повышающие риск сердечно-сосудистых заболеваний. Защитные свойства этих овощей для сердца связывают с высокой концентрацией полезных растительных соединений, включая полифенолы и сероорганические соединения.



1-таблица

Калорийность рукколы составляет 25 ккал на 100 г, из них:	
Белок	2,6 г
Жир	0,7 г
Углеводы	2,1 г
Клетчатка	1,6 г
Вода	92 г

Сам по себе продукт существенно не увеличивает калорийность рациона, но стимулирует процесс сжигания жира, поэтому однозначно подходит в рационе худеющих.Таблица 1.

ISSN 3030-3907

Низкая калорийность – не единственное достоинство пряности, руккола содержит множество витаминов и минералов.

Витамины на 100 гг:



2-таблица

B1	витамин, тиамин	0,025 мг
B2	витамин, рибофлавин	0,034 мг
B4	витамин, холин	28,8 мг
B5	витамин, пантотеновая кислота	0,203 мг
B6	витамин, пиридоксин	0,16мкг
B9	витамин, фолат	11мкг
C	витамин, аскорбиновая кислота	15 мг
E	витамин, альфа-токоферол	0,26 мг
K	витамин, филлохинон	21,8 мкг
витамин PP	SH	0,75 мг

Вывод. Также следует отметить, что руккола богата йодом, железом, калием, кальцием, магнием. Присутствуют в ней также яблочная и лимонная кислоты, горчичное масло, стероиды. Руккола полна антиоксидантов которые можно вписать в рацион диабетиков и также содержит глюкозинолаты. Эти натуральные вещества, которые придают рукколе горький вкус и сильный аромат, могут защитить организм от некоторых видов рака, включая рак молочной железы , простаты , легких и

ISSN 3030-3907

толстой кишки. Организм расщепляет глюкозинолаты на целый ряд полезных соединений, включая сульфорафан. Изотиоцианат способен ингибировать фермент гистондеацетилазу (HDAC), участвующий в прогрессировании раковых клеток. Способность останавливать ферменты HDAC может сделать продукты, содержащие сульфорафан, потенциально важной частью лечения онкологии в будущем. Руккола - популярное растение среди вегетарианцев. Содержит пантотеновую и фолиевую кислоту, витамин С, бета-каротин, жирные кислоты Омега 9, сахарозу, фитостеролы, минеральные элементы. Продукт проявляет противовоспалительные, антибактериальные, дезинфицирующие, мочегонные свойства. Рекомендуется диабетикам и людям при мочеполовых болезнях. Также благоприятно действует на сердце, нервные процессы, уменьшает риск развития атеросклероза у пожилых женщин. Растение часто используется в диетологии для похудения. Руккола нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Он снижает уровень холестерина, укрепляет сосуды и очищает кровь. Рукколу применяют местно для лечения порезов, ран и ожогов. Продукты на его основе быстро снимают боль и предотвращают инфицирование тканей.

В заключение отметим противопоказания к употреблению рукколы.Ограничить употребление руколы стоит лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, а также при подагре, дискинезии желчевыводящих путей, хронических колитах.

Мы должны действовать согласно этим инструкциям. Противопоказания: Чрезмерное употребление рукколы может нанести вред организму.

ЛИТЕРАТУРА

1. O‘zbekiston dorivor o‘simliklari va ularni muhofaza qilish, Toshkent-1998 Xoliqov Q., Nabiev M.
2. Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Отв. ред. К. М. Сытник. - К.: Наукова думка, 1989. - 304 с. - 100 000 экз. - ISBN 5-12-000483-0.
3. Xojimatov K. M. Olloyorov, M. Yo‘ldoshev X. M., Shog‘ulomov U. Sh., Og‘riq uchun dorivor o‘tlar malhami (Fitoterapiya) Toshkent - 1995 hppts//zira.uz-2018.05.10.
4. Губанов, И. А. и др. 661. Eruca sativa Mill. - Эрука посевная, или Индау // Иллюстрированный определитель растений Средней России. В 3 т. - М.: Т-во науч. изд. КМК, Ин-т технолог. иссл., 2003. - Т. 2. Покрытосеменные (двудольные: раздельнолепестные). - С. 287. - ISBN 9-87317-128-9.
5. Salamatlik sari gazetasi Toshkent 25.05.2019

ISSN 3030-3907

6. Birinchi jild Toshkent 2000 yil Toshkent Xolmatov X.X., Xabibov Z.X. Farmakagnoziya (Darslik) 1980 y.
7. Тургунов Д. Э., Рахманова Ф. Э., Каржавов А. Р. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И ТОКСИЧНОСТЬ ШАФРАНА //Universum: медицина и фармакология. – 2023. – №. 4-5 (98). – С. 47-51.
8. Мамадиярова Х., Юсупова С., Рахманова Ф. ОБ ИЗУЧЕНИИ ПРОЦЕССА ПОЛУЧЕНИЯ ДЕФОЛИАНТА НА ОСНОВЕ ХЛОРАТА НАТРИЯ И АМИНОГУАНИДИНФОСФАТА. – 2021.
9. Erdanovna R. F. et al. DORIVOR OSIMLIKLARNING YURAK GLIKOZIDLARI SIFATIDA TASIRI VA QOLLANILISHI //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2025. – Т. 4. – №. 46. – С. 71-73.
10. Рахмонова Ф. Э. НЕЙРОПРОТЕКТИВНЫЕ, ГИПОТЕНЗИВНЫЕ, АНТИГИПОКСИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ШПИНАТА //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2025. – Т. 3. – №. 36. – С. 212-216.
11. Рахмонова Ф. Э. и др. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 22-27.
12. Рахманова Ф. Э. ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ, ОТХАРКИВАЮЩИЕ И АНТИГЕЛЬМИНТНЫЕ СВОЙСТВА ШПАТА //PEDAGOG. – 2025. – Т. 8. – №. 2. – С. 135-138.
13. Рахманова Ф. Э., Холмуродова Д. К. Применение оксида азота для антимикробных, ранозаживляющих кожных лечебных мазей //International scientific review of the problems of natural sciences and medicine. – 2022. – С. 8-20
14. Рахмонова Ф. Э. Нейропротективные, гипотензивные, антигипоксические свойства шпината //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2025. – Т. 3. – №. 36. – С. 212-216.

ISSN 3030-3907